



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASINDA ARALIQTAN OQITIVDIN INTEGRACIYASI»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

VOLEYBOL OYININDA TEZLIK SAPASININ ORNI HAM TEZLIKTI RAWAJLANDIRISHI SHINIGIWLAR

G.Q.Utepbergenov,

Gumanitar ham jamiyetlik panlerdi aralıqtan oqıtıw kafedrasınıń úlken oqıtıwshısı

G.Sh.Jarilkasınova,

NMPI Dene mádeniyatı (hayal-qızlar) 2-kurs talabası

Annotaciya. *Bul teziste voleybol oyunında háreket tezligi reakciyalari, tezlik dárejeleri, strukturalıq bólimleri ham olardı rawajlandırıw usılları haqqında kórsetilgen.*

tanısh sózler. *tezlik, reaksiya, koordinacion háreketler, strukturalıq bólimler, sensor faza, receptor, obyekt, fiziologiyalıq tiykar.*

Tezlik dep arnawlı bir iskerlikti qısqa múddet ishinde ámelge asırılıwına aytıladı. Tezliktiń júzege keliwiniń úsh tiykarǵı formaları bar:

1. Ápiwayı háreket reakciyası.
2. Quramalı háreket reakciyası.
3. Háreket chastotası.

Tezlik júzege keliwiniń formaları bir-birine salıstırǵanda baylanıslı emes.

Kórsetip ótilgen úsh formanıń birgelikte keliwi tezlik júzege keliwiniń barlıq jaǵdayların belgileydi. Biraq quramalı - koordinacion pütün háreketlerdegi tezlik tek tezlik dárejesine emes, bálki basqa da sebeplerge baylanıslı. Sol sebepli pütün háreket tezligi adamnıń tikkeley tezligin ańlatadı. Adamnıń tezlik qábiletleri ulıwma ayırıqsha boladı. Tek bir-birine uqsas háreketlerde ǵana tezlik tuwrıdan-tuwrı yamasa tikkeley bir-birine kóshiwi múmkin.

Tezliktiń fiziologiyalıq ham bioximiyalıq tiykarları.

Reakciyanıń latent waqıtı bes strukturalıq bólekten ibarat:

- 1) Receptorda qozǵalıwdıń payda bolıwı;
- 2) Qozǵalıwdı oraylıq nerv sistemasına uzatıw;
- 3) Qozǵalıwdıń nerv jolları boylap ótip barıwı ham effektor signal payda bolıwı;
- 4) Signaldıń oraylıq nerv sistemasınan bulshıq etke ótkeriliwi;
- 5) Bulshıq ettiń qozǵalıwı ham ol jaǵdayda mexanikalıq aktivliktiń payda bolıwı;

Maksimal tezlikte atqarılatuǵın háreketler fiziologiyalıq qásiyetlerge kóre tómenirek háreketlerden parıq qıladı. Bular arasındaǵı eń zárúr parıq sonnan ibarat,



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍNDÁ ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

háreketlerdi maksimal tezlikte orınlaw dawamında sensor baylanıslar payda bolıwı qıyınlasadı:

Reflektor yarım ay tárizli impulslardı tasıp úlgere almaydı. Tezlik júda úlken bolǵanında háreketlerdi jeterli dárejede anıqlıq penen orınlawdıń qıyınlıǵı mine, usınıń menen baylanıslı.

Ápiwayı reakciya tezligin tárbiyalaw.

Háreketlendiriwshi reakciya tezligi tásirge juwap beriwdiń latent waqtı menen belgilenedi. Reakciyalar ápiwayı hám quramalı boladı. Ápiwayı reakciya aldınnan málim bolǵan háreket penen juwap beriw bolıp tabıladı. Tezliktiń júdá kóp ótiwi (basqa qanday da bir háreketke ótiwi) ápiwayı reakciyalar ushın xarakterli bolıp tabıladı: Ayırım jaǵdaylarda tez waqt ishinde qanday da bir sheshimge keliwshi adamlar basqa sharayatlarda da tezirek qanday da bir pikirge keledi. Tez orınlanatuǵın hár túrli shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw ápiwayı reakciya tezligin jaqsılaydı.

Háreketlendiriwshi reakciya tezligin ádewir jaqsılaw oǵada quramalı wazıypa bolıp tabıladı.

Ápiwayı reakciya tezligin tárbiyalawda bir neshe usıllardan paydalanıladı. Bulardan eń kóp tarqalǵanı tosattan payda bolatuǵın signalǵa yamasa qorshaǵan ortalıqtıń jaǵdayınıń ózgeriwine juwap retinde tezirek reakciya kórsetiw usılı bolıp tabıladı. Bul usıl jańa shuǵıllanatuǵınlar menen ótkeriletuǵın shınıǵıwlarda tez arada unamı nátiyjeler kórsetedi. Biraq degen menen, sonnan keyin reakciya tezligi turaqlasıp qaladı jáne onıń jaqsılanıwı biraz qıyın boladı.

Reakciya tezligi úlken áhmiyetke iye bolǵan jaǵdaylarda onı jetilistiriw ushın arawlı usıllardan paydalanıladı. Bul usıllardan biri-reakciya tezligin jeńillestirilgen sharayatta, jáne onı keyingi háreket tezligin ayırım-ayırım jetilistiriwden ibarat.

Reakciyanıń latent waqtı reakciya kórsetiwden aldınǵı racional háreket uqıbı esabına anaǵurlım jaqsılanıwı múmkin. Atap aytqanda, dıqqattıń baǵdarı áhmiyetke iye boladı: eger dıqqat orınlanajaq háreketke qaratilǵan bolsa, (reakciyanıń motor tipi), ol jaǵdayda reakciya kórsetiw waqtı dıqqat signaldı basqarıwǵa (reakciyanıń sensor tipi) qaratilǵanlıǵınan kóre kemrek boladı. Bulshıq etler biraz kúshlengende de reakciya tezligi artadı. Reakciya tezligi, sonıń menen birge signaldı kútiw waqtına da waqt 1,5 sekundqa jaqın bolıp tabıladı.

Quramalı reakciya tezligin tárbiyalaw.

Quramalı reakciyanıń eki túri, yaǵnıy hárekettegi obyektke bolatuǵın reakciya hám tańlaw reakciyası.



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASINDA ARALIQTAN OQITIWDIŃ INTEGRACIYASI»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

Hárekettegi obyektke bolatuǵın reakciya top qabıl etiwshi oyınshınıń háreketlerin kórip shıǵayıq. Bul halda oyınshı tómendegilerdi orınlaw kerek: 1) Toptı kóriw; 2) toptıń baǵdarın jáne onıń ushıw tezligin bahalaw; 3) orınlanatuǵın ámel rejesin tańlaw; 4) bul rejeni ámelge asıra baslaw; Usı halda reakciyanıń jasırın dáwiri mine, sol tórt elementten dúziledi. Hárekettegi obyekt kútpegende payda bolǵanda, bul obyektke reakciya kórsetiw 0,25-1 sekund waqtın aladı. Bul waqtıń tiykarǵı bólegi birinshi elementke, yaǵnıy toptı tez kórip alıwǵa sarıp etiwı tájiriybelerde baqlanǵan. Sensor fazanıń ózine júdá kem-0, 05 sekund waqt ketedi. Sonday etip, háreketlenip atırǵan toptı kóre biliw tiykarǵı áhmiyetke iye. Áne sol qábiletti ósiriwge ayrıqsha itibar beriw kerek. Onıń ushın hárekettegi buyımǵa reakciya kórsetetuǵın tiyisli shınıǵıwlardan paydalanıladı, trenirovka talapları hárekettegi buyımınıń tezligin asırıw, obyektin kútpegende payda bolıwı, sportshı menen buyım ortasındaǵı aralıqtı kemeytiw esabında ámelge asırıladı. Kishi top (tennis toıbı) penen atqarılatuǵın háreketli oyınlar júdá paydalı bolıp tabıladı. Obyekt (atap aytqanda, oyındaǵı top) jılıy baslaǵanǵa shekem kórip qalınǵan bolsa, reakciya waqtı bir qansha azayadı. Bunda topqa soqqı berip atırǵan oyınshınıń háreketlerine qaray toptıń baǵdarın hám ushıw tezligin anıqlay biliw úlken áhmiyetke iye.

Hárekettegi obyektke reakciya kórsetiwdiń anıqlıǵı sol reakciya tezligin ósiriw menen parallel túrde rawajlandırıp barıladı. Tek dáslepki bir neshe shınıǵıw ǵana reakciya anıqlıǵın rawajlandırıwǵa arnawlı itibar ajratıw kerek. Bunda shuǵıllanıwshılardıǵa hárekettegi obyektten tezirek háreket qılıw zárúr ekenligin túsindiriw kerek.

Tańlaw reakciyası qarsılas háreketleriniń yamasa qorshaǵan ortalıq sharayatınıń ózgeriwine muwapıq túrde múmkin bolǵan háreketlendiriwshi juwaplardan keregin tańlap alıw menen baylanıslı. Tańlaw reakciyasınıń quramalılıǵı sharayatın ózgeris múmkinshilikleri hár túrliligi, mısalı, qarsılastıń hár qıylı háreket etiwine baylanıslı. Voleybolshılardıń quramalı reakciyasına bolǵan talap júdá úlken.

«Quramalı reakciyanı tárbiyalawda» aldınnan quramalılıqqa degen pedagogikalıq principke ámel etilip, sharayatın múmkin bolǵan ózgerisleri sanı azdan asırıp barıladı. Mısalı, dáslep aldınan kelisip alınǵan soqqı juwap retinde qanday qorǵanıw kerekligi úyretiledi, keyinirek shuǵıllanıwshıǵa itimal tutılǵan eki qıylı usıldıń birine, keyin úsh túrdiń birine, tórt túrdiń birine hám taǵı basqa juwap beriw usınıs etiledi. Az-azdan bul shınıǵıw haqıqiy jaǵdayǵa jaqınlastırıp barıladı.



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍNDÁ ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

Ádebiyatlar.

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. – Т.: Ибн Сино, 1991. – 160 с.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол: Учебник.- Т.: Zar qalam, 2006.- 204 с.
3. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск. Полымя, 1985. 80-б.
4. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти: Дарслик.- Т., 2001.
5. Керимов Ф.А., Юсупов Н. Подвижные игры для кураша.- Т.: Абу Али ибн Сино, 2003.- 72 с.
6. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. Т., 2008.- 36 б.
7. Рузиев А.А. Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов. Автореф. дисс. д.п.н., М., 1999 г., 30 с.
8. Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Т., 2005 й. 238 б.
9. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiati. Darslik. Т.:O`zDJTI, 2011, - 280б.

Ajiniyaz atindagi
NOKIS MAMLEKETLIK
PEDAGOGIKALIQ INSTITUTI
N M P I
1934